Heartful Communication

ひがしみの

4

2015 APRIL

Vol. 205

特集 家族が認知症になったら

JAひがしみの

特集

家族が認知症になったら

どうしたの?

あれ?

もしかして…

85歳の4人に1人が認知症だといわれています。高齢化社会を迎え、誰もが発症する可能性のある身近な病気です。もし家族の誰かが認知症になったら、どのように向き合えばいいのでしょうか。

単なる物忘れと認知症は違う

年齢を重ねると誰でもすぐに人の名前を思い出せなかったり、物をどこに置いたか、しまったかを忘れたりするものです。それは加齢による単なる物忘れで、体験したことの一部を忘れても、記憶の帯は繋がっていて、ヒントがあれば思い出せるものです。

認知症の場合は、数分前、数日前の出来事を思い出せないとか、言葉がなかなか出てこない、家電製品が上手に使えないなど、体験したこと自体を忘れて、記憶が抜け落ちてしまうのです。

単なる物忘れと認知症はどこが違うのでしょうか。明らかに違うのは、認知症は正常だった脳の働きが徐々に低下する病気だということです。いろいろな病気が原因となって起こるので、症状もさまざまです。病気が進行するにつれ、記憶や判断など脳の機能が低下して、次第に日常生活を送ることができなくなります。

認知症というと、家族の顔が分からない、徘徊（はいかい）する、失禁するなどの重い症状ばかり思い浮かべてしまうかもしれませんが、決して重い症状ばかりが認知症とは限りません。日常生活で本人や家族に困ることが増えてきたら、認知症の可能性も考えましょう。

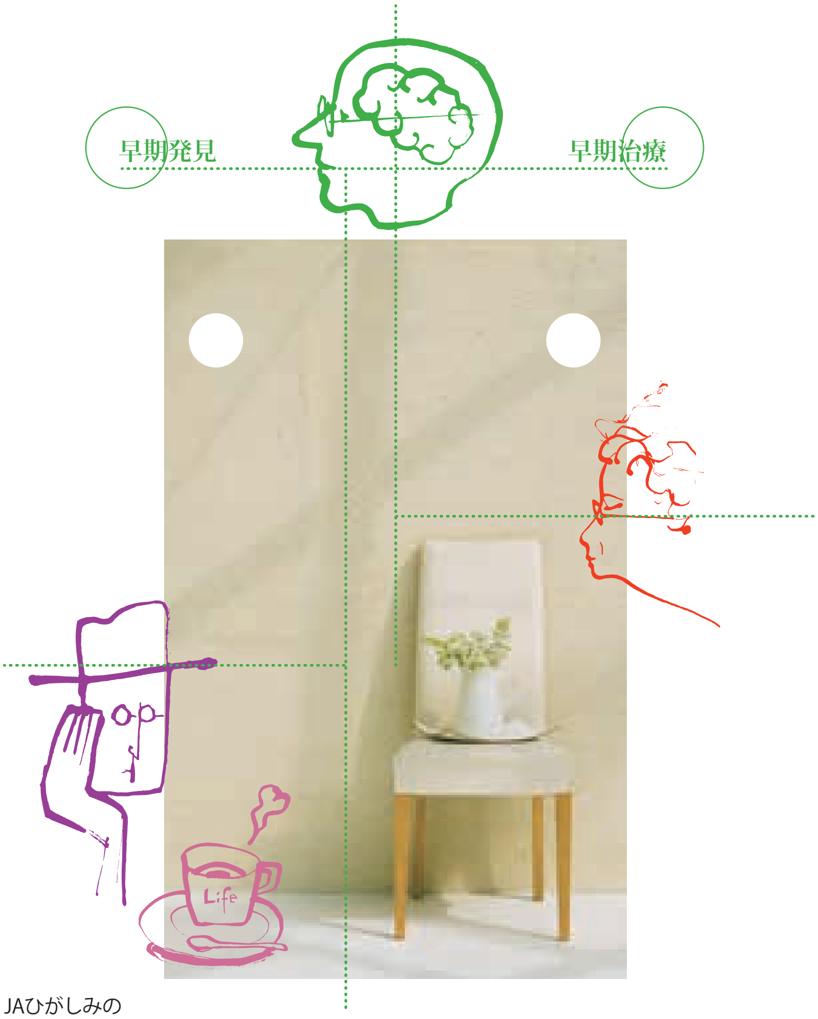
生活管理が大切

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症など）との関連があるとされています。例えば、野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症の予防につながることが分かってきました。また、症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。

働き盛りの世代でも認知症発症の可能性あり

認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症するケースがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性（じゃくねんせい）認知症」といいます。厚生労働省によると、全国における若年性認知症の有病者数は約３万８千人おり、そのうち50歳以上が８割超を占めるとされています。家計を支える働き盛りの家族が認知症になってしまったら、経済的な負担や心理的ストレスはとても大きいもの。そのため、早期発見・早期治療がより一層重要となります。

※参考：厚生労働省「若年性認知症の実態と対応の基盤整備に関する研究」の調査結果（平成21年）



早期発見 早期治療

家庭では、どこまでが単なる物忘れで、どこからが認知症なのか、なかなか判断がつきにくいものです。本人や家族が「年のせい」だと思うような、日常のささいな変化が認知症のサインだったりすることもあるので、「おかしいな」と思ったら、ためらわずに早めに医師に相談することが大切です。認知症は、軽度な症状から生活に支障を来す中等度まで約2年で進行するという報告もあります。早く見つけて治療すれば、進行を穏やかにしたり、症状を軽くできる可能性もあるため、その後の日常生活は大きく変わります。

ただ、本人が認知症を認めたくない気持ちが強い場合、受診に反発するケースも多く見られます。そこで本人には言わずに、まずは行政の窓口である市町村の地域包括支援センター、または病院への窓口としてかかりつけの医師に相談しましょう。そこから「物忘れ外来」「認知症外来」など、認知症の診断を行う専門外来のある医療機関を紹介してもらえます。本人が専門の医療機関に行きたがらない場合は、最初は家族だけで訪ねて相談してみるのもいいでしょう。受診する時は「早期発見の目安」(P5)を基にチェックして、気になることを書き留めておき、普段の本人の様子をしっかりと伝えることです。

認知症と診断されると、家族はつい長い介護生活に不安を覚えますが、診断された本人が一番戸惑い、不安を募らせて、自分を責めるのです。家族や周囲の人にとって大切なのは、認知症は病気であることを理解すること。そして、本人の気持ちに寄り添って、安心できる環境づくりを心掛けることです。そのためには、介護する人も、心に余裕を持ち、自分のことも大切にしましょう。誰か一人に負担がかからないように、家族がそれぞれの立場で役割分担をして、正しい共通認識を持ち、協力し合うことが重要です。

専門外来 相談

暮らしの中で実践 家族によるケア

周辺症状を落ち着かせるには、介護者である家族と患者が共にリラックスし、十分にコミュニケーションをとることが肝心。介護者の心が患者にも伝わり、症状が落ち着きます。暮らしの中に、ちょっとした工夫をとり入れてみませんか。

●お茶を片手に、会話を楽しむ

おやつの時間に、一緒に話をしながらお茶を飲みましょう。おたがいにゆったりとした気持ちで時間を共にすることで、患者の心身もリラックスします。また会話をすることで、本人がどんなことに興味をもっているのか、なにがしたいのかがわかります。休みの日などには、行きたいところへ一緒に行くと心が和むでしょう。

●感謝の気持ちを伝える

だれしも自分が人の役に立っていると思うことは、心の励みになるもの。それは認知症の人も同じです。簡単な家事など、できることをしてもらい「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。「ティッシュを取って」など、ちょっとしたことでもいいのです。「ありがとう」のひと言で顔がパッと明るくなります。

●スキンシップをする

コミュニケーションを円滑にするときは、会話だけでなく、ちょっと体に触れるなどのスキンシップをすると、心が安らぎます。ときには抱きしめるのもいいでしょうし、手を握って「冷たいね」や「温かいね」などの言葉をかけると、会話の糸口にもなります。

認知症 早期発見の目安

次の☑チェックリストでいくつか思い当たることがあれば、専門家に相談しましょう。

発見1 物忘れがひどい

- □ 電話の相手の名前をすぐに忘れてしまう
- □ 同じことを何度も言う･聞く･行う
- □ しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- □ 財布・通帳・衣類など、盗まれたと人を疑う

発見2 判断・理解力が衰える

- □ 料理･片付け･計算･運転などのミスが多くなった
- □ 新しいことが覚えられない
- □ 話のつじつまが合わない
- □ テレビ番組の内容が理解できなくなった

発見3 時間・場所が分からない

- □ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- □ 慣れた道でも迷うことがある

発見4 人柄が変わる

- □ ささいなことで怒るようになった
- □ 周囲への気遣いがなくなり頑固になった
- □ 自分の失敗を人のせいにする
- □「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた

発見5 不安感が強い

- □ 1人になると怖がったり寂しがったりする
- □ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- □「頭が変になった」と本人が訴える

発見6 意欲がなくなる

- □ 下着を替えず、身だしなみに構わなくなった
- □ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- □ ふさぎ込み、何をするのもおっくうがる、嫌がる

高齢者の相談は地域包括支援センターへ

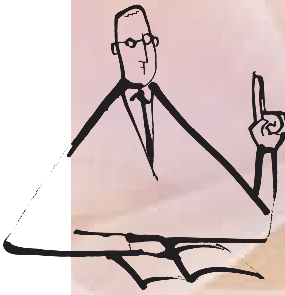
地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で生き生きと生活していくための支援を行う拠点となるところです。**専門の職員（保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士など）が相互に連携して、介護保険、介護予防サービスをはじめ、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的な支援**を行っています。

また必要に応じて、その人にあった介護予防のケアプランを立てる役割も担っています。

中津川市・恵那市の地域包括支援センターでは無料で相談を受け付けています。

■中津川市
0573（66）1111 内線6119

■恵那市
0573（26）2111 内線1166



農協功労者表彰
当ＪＡ足立組合長に特別功労章

ＪＡ全中は３月６日、平成26年度の農協功労者表彰を行い、ＪＡ全農岐阜の足立能夫会長（当ＪＡ組合長）が特別功労章を受けられました。

当ＪＡ足立組合長は平成24年、ＪＡ全農岐阜の会長に就任し、県内の農業振興に指導力を発揮し、その発展のために尽力されました。

また、当ＪＡの組合長として、当ＪＡ管内の農業振興と地域貢献を理念に掲げ、特色ある事業に取り組んでいます。特に農業振興として、農業者の所得向上を目指し、活力ある地域づくりを目標に、「東美濃地域農業振興ビジョン」を策定。東美濃地域ならではの農業振興の取り組みなどが評価されました。

表彰を受けたＪＡ全農岐阜足立会長（当ＪＡ組合長）

農事組合法人あびろみ
農林水産大臣賞

足立組合長と細江専務に受賞報告を行った同法人青木代表理事（左から３番目）ら

農事組合法人あびろみは「第52回岐阜県自給飼料共励会」で、生産調整水田を活用した稲発酵粗飼料の生産で耕畜連携に取り組んでいる点や飼料用稲「たちすずか」の収量と品質が高く評価され、農林水産大臣賞を受賞しました。３月２日には当ＪＡを訪れ、同ＪＡ足立組合長と細江専務に受賞報告を行いました。

同法人青木清次代表理事は「地域の畜産農家と耕種農家を繋ぐ橋渡し役、地域農業の担い手として飼料自給率の向上と農地の有効利用にこれからも貢献したい」と意気込みを語りました。

仲間の輪広げる
ふれあいフェスタ＆家の光大会開催

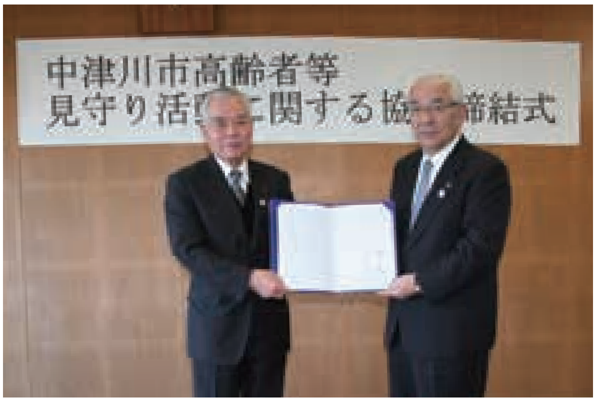
当ＪＡは３月７日、中津川文化会館で「平成26年度ふれあいフェスタ＆家の光大会」を開き、ＪＡ女性部員や当ＪＡ役職員ら約３００名が参加しました。

同大会ではセミナーや写真コンクールの表彰、ＪＡ共済推奨の「レインボー体操」を行った他、記念講演として福井県消防学校講師等を務める松森和人氏から防災に関する話を聴きました。

同ＪＡ女性連絡協議会土屋厚子会長は「今後もＪＡを拠り所とし、『家の光』を活用しながら魅力ある女性部活動の輪を広げていきましょう」と呼びかけました。

あいさつをする土屋厚子会長

高齢者見守り活動を強化
当ＪＡらが中津川市と協定結ぶ



協定を結んだ足立組合長（左）と青山市長（右）

中津川市は３月２日、一人暮らしのお年寄りの見守り活動を強化する協定の締結式を同市役所で行い、当ＪＡら市内７つの団体、事業者と締結しました。

協定ではお年寄りの異変をいち早くつかみ、孤独死を防ぐのが目的。業務中にお年寄りの異変に気づいた場合、同市高齢支援課へ通報。市は速やかに高齢者等の状況確認を行い、必要な支援につなげます。

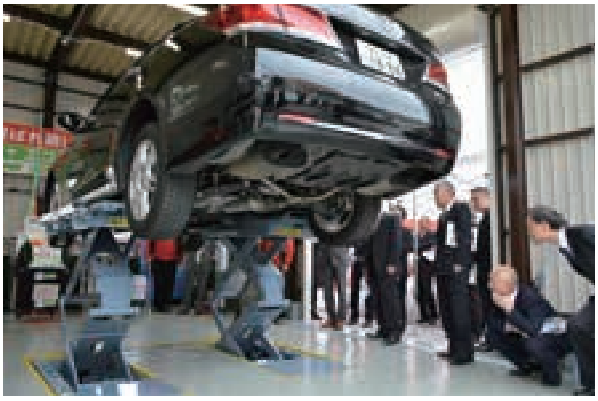
同ＪＡ足立能夫組合長は「訪問活動を通じて一人暮らしの高齢者が安心して暮らせる街づくりに貢献したい」と話しました。

恵那給油所にピット増設 地域のニーズに応える

当JAは3月7日、給油所「JA SS-PORT恵那」のピット増設に伴う竣工式を行い、同JAやJA全農岐阜など約40名が出席しました。

同給油所はピットの増設により今後タイヤやオイルの交換、整備作業が可能となりました。同式では神事や二柱式NXリフトによる車の昇降を実演した他、建設に携わったJA全農岐阜と建設業者の恵中建設㈱へ感謝状の贈呈が行われました。

同JA足立能夫組合長は「安全・安心・快適に利用でき、地域に愛される給油所を目指したい」と集客を呼びかけました。



二柱式NXリフトを使用した整備作業方法を確認した

中日農業賞 椛の湖農小が特別賞

足立組合長(右)へ報告に訪れた安保校長(中央)と同校スタッフの安江学さん(左)

中津川市坂下で活動する椛の湖農業小学校は2月、中日新聞主催「第74回中日農業賞」で特別賞を受賞し、同校安保洋勝校長は3月13日に当JA足立組合長へ報告に訪れました。

同小学校は、地元の農家が先生となり、都市部の小学生親子が農業を体験する場として平成6年に開校し、20年を迎えました。毎年、名古屋市を中心とした多くの親子らが参加しています。

同JA足立能夫組合長は「これからも子どもたちに食と農、命の大切さを伝えてほしい」と話しました。

収穫量増加を目指す 営農組織が研修会

当JA恵南アグリセンターは2月26日、恵南地域の営農組織を対象に栽培研修会を開催し、約40名が出席しました。

同研修会は営農組織の収穫量向上を目的に開催。

農薬メーカーや同JA職員が講師となり、収穫量減少の要因を説明。作業の効率化や栽培技術、適期作業を指導しました。

参加者は「今回学んだことを今後の参考にしたい。収穫量の増加が収益となるため単収向上を目指します」と話しました。

説明を聞く参加者ら

農産物検査協議会鑑定会 当JAが団体の部で最優秀賞

JA全農岐阜は2月18日、岐阜市で第11回県JA農産物検査協議会鑑定会を開き、当JAは団体の部で最優秀賞を受賞しました。

同会は県内4JAの農産物検査員246名の中から選出された31名が参加。県の主要銘柄「ハツシモ」「コシヒカリ」などのうるち玄米ともち米の計40点で等級や銘柄を鑑定し、米穀検査の技術を競い合いました。

同協議会の山下隆一会長は「鑑定会を通して的確・正確な検査に繋げ、生産者・消費者からの信頼を得てほしい」と激励しました。

受賞した当JA職員
左から小松 明、鈴木 浩二(中津川アグリC)(山下会長)、原 宏人(加子母支店)

JA食農リーダー養成研修会 田口まるみさんが活動発表

県下のＪＡ食農リーダーは３月13日、岐阜市のホテルパークで平成26年度の活動発表を行い、当ＪＡから研修生６名が参加しました。

当ＪＡ代表の田口まるみさんは、まめなかな運動の一環として、加子母小学校での大豆の種まきと臼挽き、げんこつあめ作り、加子母産トマトを使ったトマトソースからピザ作りの活動について発表しました。

講演では「食と農を結ぶ食育」と題して料理研究家の坂本廣子さんが自らの阪神淡路大震災の体験から「命を長らえるための食材」や「台所の防災術」などについて話しました。

活動発表をする田口さん

中津川トマト選果場完成 選別・品質・鮮度徹底

竣工式で新しい設備を確認するJA役職員や関係者ら

当ＪＡは、中津川トマト選果場内部の設備機器を一新し、３月17日に竣工式を行いました。

同選果場は昭和61年に建設され、現在は約70名の生産者が夏秋トマトを出荷。夏秋トマトは冷涼で昼夜の温度差がある産地の特徴として色・食味とも優れ、市場から高い評価を得ています。

新たな設備機器は色や大きさをカメラで選別することでバラつきをなくし、梱包機などの自動化による作業の効率化が可能。

同ＪＡ足立能夫組合長は「均質化、産地のブランド化に大きく貢献してほしい。」と期待しました。

JA Higashimino Information Plaza

おしらせ広場

営業時間の変更のお知らせ

4月1日（水）より経済事業所の営業時間が変更になりました

事業所	変更後営業時間
中津川給油所	7時30分～19時00分（月～土） 8時00分～18時00分（日祝日）
岩村給油所	7時00分～20時00分
中津川グリーンセンター	8時30分～18時30分（4～9月） 9時00分～18時00分（10～3月）
恵那グリーンセンター	9時00分～18時30分（4～9月） 9時00分～18時00分（10～3月）
恵南グリーンセンター	9時00分～18時00分

第３回 ふれあいマレットゴルフ大会開催 参加者募集！

■日　時　平成27年5月26日(火)
　　　　　8時30分受付

■場　所　茄子川マレットゴルフ場

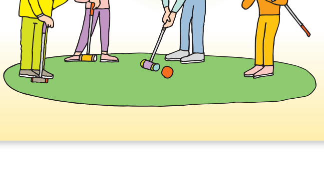
■参加対象　※JA女性部員

■参加費　1,000円

※JA女性部員になるには年会費500円が必要です。
JAひがしみの管内にお住まいの方なら、女性に限らず男性でも部員になれます。

■お申し込み・お問い合わせ
JAひがしみの本店　ふれあい課(0573)78−0124

今年も豪華賞品盛りだくさん!
お友達を誘って、みんなで楽しみましょう!



片づけ上手の整理術

取扱説明書の整理方法

ホームオーガナイザー●吉島 智美

新生活が始まる4月は家具や家電を購入する機会が増えます。その際「取扱説明書」が付いてきますが、どのように整理されていますか?

スマートフォンの普及で取扱説明書も手軽にネット閲覧できるようになりました。確かに取扱説明書は不要なことも多いのですが、いざというときの場ですぐに使い方を調べられる方が便利な場合もあります。きちんと整理して保管しておきましょう。

付属のCD-ROMも含め、平面状の物はポケット形式のファイルに収納すると、いざというときに探すのが楽です。「取扱説明書専用ファイル」も売られていますが、100円ショップや文具店で販売されている事務用ファイルでも十分収納できます。ただ、取扱説明書の中には紙のサイズが定形外だったり、厚みがあって一般的なA4サイズのポケットに収まらないこともあるので注意してください。ページごとにどの取扱説明書なのか目立つように見出し用シールを貼っておくと管理しやすくなります。エアコンなど複数使用している場合は「リビング用エアコン」などと、設置場所も一緒に記載するとさらによいですね。

家電や家具が多くなると取扱説明書もかなりの量になります。その場合は「住宅関連」「パソコン関連」などと大分類ごとにファイルを分けると扱いやすいでしょう。

予備パーツがある場合は、ファイルではなくチャック付きの袋に取扱説明書と一緒に収納するとよいでしょう。このとき袋にも見出し用シールを貼るのを忘れないでください。まとめた袋は箱や籠に立てて収納すると後で探しやすくなります。

家電や家具を処分しても取扱説明書だけが残っているなどということがないよう、時々見直しを行い、いざというときに混乱しないよう注意しましょう。

健康百科

外反母趾の対処法

佐久総合病院名誉院長●松島 松翠

「外反母趾（がいはんぼし）」というのは、足の親指の付け根の部分が痛み、そこが次第に腫れて内側にせり出し、逆に親指の先端が小指側へ曲がってしまう病気です。

外反母趾を起こすのは圧倒的に女性に多く、65歳以上の女性の3人に1人にあるといわれています。男性は女性の10分の1ぐらいです。

外反母趾が起こる要因には、一つは体質的なものがあります。「足の幅が広い」「扁平足（へんぺいそく）」「親指が第2趾より長い」人は外反母趾が起こりやすいといわれています。

女性に多いのは、やはり靴の問題が大きいでしょう。「先が細い靴」「ハイヒール」など、足に合わない靴を長く履いていると、親指は外側（小指の方）へ向かって変形し、外反母趾が起こりやすくなります。

外反母趾を予防するポイントは、「靴の選び方」と「運動」です。外反母趾を起こさないためには、「靴に足を合わせる」のではなく「足に靴を合わせる」ことが大切です。足幅が広がり過ぎたり、足が靴の中でずれたりしないためには「小さ過ぎず、大き過ぎない」靴を選ぶことが大切です。

そこで「内振れ」といって、靴の中心線よりも内側に靴の先端が来ている靴が望ましいのです。このタイプの靴は、母趾が外側に押し付けられることがなく、外反母趾が起こりにくいのです。

ハイヒールは、爪先に体重がかかりやすく、外反母趾が進行しやすいので履く機会をできるだけ減らすようにすることです。

その他足趾の適切な運動を行うことにより、外反母趾の発症を予防したり、すでに起きている外反母趾の進行を食い止めることができます。

農旬

情報

2015年
4月

米主要銘柄における生産者手取り額が決定しました

平成25年産米の生産者の手取り額が決定し、平成27年3月に本精算額を皆様のJA口座へ入金いたしましたので、お知らせいたします。

■平成25年産米の生産者手取り額

（単位：円/60kg）

制度	品種	区分	特等	1等	2等	3等
JA米	コシヒカリ	概算金	－	12,200	11,600	10,600
		最終手取	－	12,229	11,629	10,629
	ひとめぼれ あきたこまち	概算金	－	11,200	10,600	9,600
		最終手取	－	11,241	10,641	9,641
	あさひの夢	概算金	－	11,000	10,400	9,400
		最終手取	－	11,041	10,441	9,441
	その他うるち 銘柄品種	概算金	－	10,500	9,900	8,900
		最終手取	－	10,541	9,941	8,941
	ひだほまれ 五百万石	概算金	15,200	14,600	12,900	11,900
		最終手取	15,259	14,659	12,959	11,959
	たかやまもち	概算金	－	14,500	13,900	12,900
		最終手取	－	14,764	14,164	13,164
	ココノエモチ	概算金	－	11,800	11,200	10,200
		最終手取	－	12,064	11,464	10,464

※最終手取りは、概算金+本精算額の合計額です。

平成27年度 夏秋トマト・夏秋なすチャレンジ塾 参加者募集

JAひがしみのと東美濃夏秋トマト・なす両生産協議会では、今年度もチャレンジ塾を開催します。実践的な技術習得や先輩農家、新規栽培者同士の交流による仲間づくりを応援します。ぜひご参加ください。

目　的

夏秋トマト・夏秋なす栽培について、先輩農家及び指導機関等からのアドバイスにより一歩踏み込んだ栽培技術修得を目指します。また、シーズンを通して夏秋トマト・夏秋なす栽培を実際に体験、見学することにより、トマト・なすづくりへの理解を深め、新規就農者の確保と参加者の目標や夢の実現を図ります。

主　催

東美濃夏秋トマト生産協議会
東美濃夏秋なす生産協議会

対象者

原則、JAひがしみの管内にお住まいの方で、出荷を目的にトマト、なすの栽培を考えている方や来年以降に新規栽培を考えている方
※トマトコースについては、将来の栽培、出荷開始を考慮し、概ね60歳以下を対象とします。

開催時期

平成27年5月～平成27年11月［全7回予定（半日程度の研修）］
※途中参加も可能。

場　所

室内及びほ場（中山間農業研究所中津川支所）
先輩農家ほ場等

参加費用

原則、無料

お問い合わせ・お申し込み

JAひがしみの 営農販売課
担当：水野、成瀬
0573（78）0137

彩・菜・栽

2015年4月

果菜類のトンネル栽培のポイント

早取りを狙うトンネル栽培の植えどきは、桜の花が散り、日増しに陽光が強くなりだした4月上旬ごろです。

果菜類の中でもカボチャ、トマトは比較的低温に強いのが特徴です。続いてキュウリ、次にナス、ピーマン、一番弱いのはスイカ、メロンとなります。植え付けはこの順で、2週間ほどの差をつけるようにします。

植え付けが近づいたら、早めに元肥を施し、高めに形よく畝を作ります。数日前にはたっぷり灌水し、植え穴を掘ってトンネルをフィルムで覆い、すそに土を掛けて密閉して、十分に地温を高めておきましょう。

適期がきたら、晴天日を見計らって苗を植え付け、株の周りに灌水します。そして直ちにフィルムで覆い、すそに土を掛けて密閉保温しましょう。トンネル内の気温が30度以上になるようなら、所々少しだけトンネルのすそのフィルムを開けます。夜間はすそを閉じて保温します。

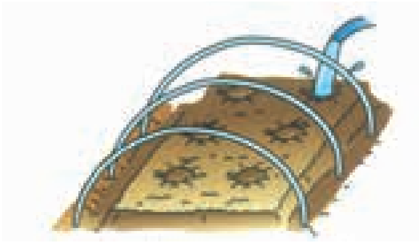
肝心なのは晴天の日中の換気です。およその目標として30～32度以上にならないよう、所々すそを上げて通気しますが、風でフィルムがずり落ちたり、大きく開きすぎたりしないよう、注意が必要です。

この約1ヶ月間の管理の良しあしで、トンネル栽培の成否が決まります。目が行き届かないようなら、図のように頂部を開口させる方が安全です。すそからの冷たい風が入らないので、順調な生育が期待できます。降霜の恐れがあるときは、夜間だけもう1枚、フィルムかこもなどの保温材を掛けて保護しましょう。

換気をすると乾くので、土の湿り具合を見て、時々灌水します。5月上・中旬になり、茎葉がトンネル内いっぱいに伸びてきたら、徐々にフィルムを大きく開けます。やがて日中は全開放にし、夜だけ掛けるようにします。そして、次第に夜も開放しながら徐々に外気に慣らし、暖かくなったらフィルムを外して露地と同じような栽培管理に移していきます。

トマトやナス、ピーマン、キュウリは支柱を立て誘引し、カボチャ、メロン、スイカはつるを外に向けてはわせますが、このときできるだけ葉が裏返しにならないようにして、丁寧に扱ってください。

誘引しながら、すぐに1回目の追肥をして、盛んな生育に応えましょう。



畝を作り前もって灌水したら、植え穴を掘る。
トンネルのフィルムを掛けて暖めておく

十分暖まったところへ苗を植えつける

日中30～32度以上にならないように換気する

「自然換気2法」

・2枚を合わせて頂部を開く

・頂部穴開き

いずれもすそには土を掛けて寒風の侵入を防ぐ

夢農人

ゆめノート

田口 芳彦さん

（中津川市瀬戸）

春の訪れを感じる特産品

中津川市を流れる木曽川沿いに位置する瀬戸地区は岐阜県屈指の筍産地。「瀬戸の筍」は産地に定着したブランドとし、平成15年には「飛騨・美濃伝統野菜」にも認証されています。

瀬戸の筍の歴史は古く今から約300年前まで遡ります。苗木城の殿様であった遠山美濃守（とおやまみののかみ）が九州地方の薩摩藩から姫を娶った際、嫁入り道具と一緒に竹を持ち込み、その竹を当時の瀬戸村の庄屋が木曽川の川べりに植えたのが孟宗竹（もうそうちく）の始まりと謂われています。

現在、竹林を管理し筍を出荷しているのは中津川市筍生産組合。同組合長を務める田口さんは「今年は表年で、品質・食味も良く、昨年の倍の60トンを見込んでいます」と胸をはります。

田口さんにとって近年、危機感を募らせているのは後継者不足の問題。原因としては日当たりのために行う親竹の間引きやシーズンに掘り出す力仕事。「労力も時間も要するけど、この地区の気候風土が生んだ特産品をこれからも守っていきたい」と意気込みを語ります。「竹冠に〝旬〟と書いて筍。美味しいこの季節に是非味わってほしい」と若採りの筍を手にPRしました。

季節の味わい

瀬戸の筍は柔らかく肉厚で、あくが少ないのが特徴。みずみずしいので生でも食べることができます。長野県の市場を中心に名古屋市の料亭の他、宅配便による小売で年々リピーターも増えています。

エンジョイ
マイライフ
親子の仲が深まるきっかけ

松井　陽介くん
　　　麻里子さん（恵那市大井町）

　仕事に家事と忙しい日々を送る麻里子さん。そんな毎日でもひと時の癒し、楽しみとしているのが、一人息子の陽介くんと出掛けることです。

　陽介君は中学2年生。おっとりとした優しい性格で、夕食を作ったりと家族のためのお手伝いにも積極的。麻里子さんの休みは不定期ですが、土日に休みをもらった時は映画館や遊園地、温泉などに一緒に行きます。「思春期で反抗期を迎える年ごろなのに、お母さんと出掛けることが楽しいといってくれる」と喜ぶ麻里子さん。出掛けた時は学校の授業や部活や友達について話を聞き、日々息子の成長を感じながら、会話でのコミュニケーションで仲がより深まります。

　陽介君が今までお母さんと出掛けた中で、一番思い出に残っているのはユニバーサルスタジオジャパン。2ショットの写真やたくさんのお土産も2人の宝物です。

「陽介と一緒に過ごす時間をこれからも大切にしたい。近場や日帰りも良いけど、陽介をいつかは海外に連れて行きたい」と笑顔で話しました。

☆JAの星

貯金為替課
可知 慎也

Profile
入　組：１１年目
出　身：恵那市大井町
血液型：O型
趣　味：ドラム、スノーボード

心機一転

　この春から異動となりました。今までは外務としてお客様と接することが多かったですが、これからは迅速かつ正確な事務処理を心掛け、精一杯がんばります。

キラキラ ひがしみのっ子

千藤 地球（がいあ）くん（恵那市東野）

将来の夢は電車の運転手

　2人の妹とケンカをすることもあるけれど、面倒見がよくてしっかり者の地球くん。

　ジェットコースターや電車など乗り物が大好きで「大きくなったら電車の運転手になりたい」と元気いっぱいに話しました。

ひがし君・みのちゃんの おはなし日和

先月号の特集で「あったかくらぶ」を初めて知りました。特典がたくさんあることはとても良いですね。

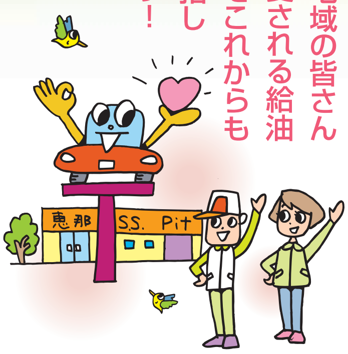
中津川市手賀野　石原 はなえさん

ありがとうございます。年金について分からないことはJAへぜひご相談ください。

恵那給油所にピットができたことでさらに便利になりました。これからも利用させて頂きます。

恵那市大井町　伊藤 信子さん

地域の皆さんに愛される給油所をこれからも目指します！



表紙の吊るし雛を実際に観に行きました。会場にたくさん飾られていて、とても圧巻でした。ひとつひとつが可愛くて愛情が感じられます。

中津川市付知町　熊澤 恵子さん

きらびやかで壮観ですよね。この時期ならではの阿木の名物ですね。

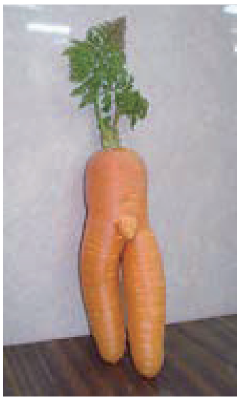
広報誌は写真がたくさん載っていて見応えがあり、とても楽しく講読しています。以前参加していた女性部の記事を読むと、とても懐かしく感じます。

恵那市大井町　川上 明美さん

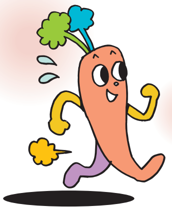
女性部の様々な活動をこれからも紹介しますね！

足がはえたニンジンがとれました！

中津川市坂下　吉村 重明さん

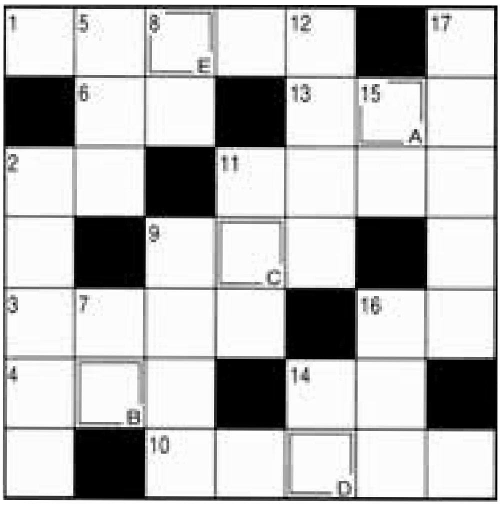


今にも歩きだしそうですね！



頭の体操

【問題】二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



■タテのカギ

②銭湯の服を脱ぎ着する所
⑤函館、神戸、長崎は美しいことで有名
⑦天ぷらを――に付けて食べた
⑧牛や馬がはみます
⑨電球をねじ込みます
⑪ぴったり息が合うことを――の呼吸といいます
⑫履き物を入れておく家具
⑭たるにはめます
⑮レバーと炒めたりギョーザに入れたりする葉野菜
⑯押したり引いたりして開けます
⑰ペチャクチャと楽しむもの

■ヨコのカギ

①漢字では石楠花、石南花などと書く花
②自動車を数えるときに使う言葉
③百聞は―に如（し）かず
④火遁（かとん）の――を使う忍者
⑥お坊さんが着ます
⑨商品などをしまっておく建物
⑩伏見――や万願寺――はブランド京野菜に指定されている――です
⑪粗末な家のこと
⑬田んぼや池にすむ巻き貝
⑭和装の際の靴下?
⑯体には羽毛が生えています

■応募要領

官製ハガキにクイズの答えと、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、JAまたは広報誌に対する意見、要望などをご記入の上、下記までお寄せ下さい。

〒509-9132 中津川市茄子川1646-19
JAひがしみの　本店　ふれあい課

■応募締切日

平成27年4月24日(金)

■賞品

正解者の中から抽選で10名様に農協全国商品券(1,000円分)をプレゼント

エ	ダ	■	イ	ブ	ス	キ
ヒ	シ	モ	チ	■	イ	ロ
メ	■	ノ	■	カ	ソ	ク
■	ホ	シ	ブ	ド	ウ	■
オ	ワ	リ	■	パ	■	ニ
ケ	イ	■	カ	ン	ザ	シ
サ	ト	イ	モ	■	ル	ビ

■3月号の答え

シロザケ(白酒)

■クイズ当選者（敬称略）

平塚 澄子、土屋 美治、永田 和枝
上田 博、糸魚川 和子、西尾 義巳
吉村 重明、北村 信好、藤掛 道江
鈴木 剛彦

理事会

第12回理事会　（平成27年3月26日）

次の事項が報告、または審議されました。

【附議事項】

①平成27年度コンプライアンス取組方針及び実践計画について
②育児休業規程、介護休業規程の一部変更について
③平成27年度余裕金運用について
④経済事業所の営業時間の変更について

【報告事項】

①平成26年度支店及び営業所の内部監査結果について
②平成26年度コンプライアンス実践計画に係る取組状況について
③事故等対応報告について
④役職員の交通安全意識の高揚について
⑤平成27年度第1四半期余裕金運用計画額及び運用方針について
⑥ATM稼働時間の一部変更について
⑦農業政策に係る交付金実績について
⑧中津川トマト選果場選果施設工事の完成について
⑨平成27年度購買品取扱品目及び購買品手数料率について
⑩新設葬祭ホールの経過報告について
⑪2月末の事業実績について

JAひがしみの 概況

（平成27年2月28日現在）

組合員数	33,059人
出資金	27億1,186万円
貯金	2,148億4,994万円
貸出金	458億1,090万円
共済保有高	7,255億5,395万円
購買品供給高	70億5,895万円
販売品販売高	39億9,959万円

ここだけの話

■春はタケノコの季節。タケノコは低カロリー食品の一つ。エネルギーが少ないのにタンパク質や食物繊維、ビタミン類などの栄養素を豊富に含むため、ダイエット食品として最近、熱い視線を集めているそうです。他に血圧を下げたり便秘解消の効果もあるといわれています。私を含め気になる方、今年はタケノコをたくさん食べましょう。（も）

■半年前から「車が欲しいなー」と思っていたものの、なかなか実行できずにいた私ですが、この春新車を購入しました。中古で買って3年乗った愛車とお別れするのはちょっぴり寂しかったですが、車選びは本当に楽しくて、車体は大好きな赤色にしました♡出不精の私ですが、春なのでたくさんお出かけしたいと思います♪（な）

無料相談日

JAでは、各種相談日を設けていますので、お気軽にご利用ください。
各相談場所へ事前に電話予約をしてください。

内容	月	日	場所
年金相談	4月	8日(水)	恵那支店
		〃	坂下支店
		15日(水)	中津川支店
		〃	下野支店
		〃	加子母支店
		〃	付知支店
	5月	7日(木)	山岡支店
		〃	明智支店
		〃	上村支店

内容	月	日	場所
法律相談	4月	8日(水)	下野支店
		9日(木)	本店
		15日(水)	恵那支店
		〃	山岡支店
	5月	14日(木)	本店

内容	月	日	場所
税務相談	4月	8日(水)	恵那支店
		〃	山岡支店
		15日(水)	中津川支店
		22日(水)	下野支店

ご案内窓口　市外局番 ☎(0573)

本店	☎78-0124	上村支店	☎47-2311
中津川支店	☎65-3144	坂下支店	☎75-4111
恵那支店	☎25-5291	加子母支店	☎79-2241
山岡支店	☎56-2121	付知支店	☎82-2121
明智支店	☎54-2171	下野支店	☎72-2061

ふれあい訪問日

平成27年5月のふれあい訪問日

12日(火)・13日(水)

※都合により変更の場合があります

緊急連絡先

事故をしてしまったら	TEL 0120-25-8931
通帳・キャッシュカードを無くしてしまった	TEL 058-276-8015
葬儀に関するご相談は	TEL 0120-09-8382
電化製品のお問い合わせは	TEL 0573-78-0122
プロパンガス・ガス器具のお問い合わせは	TEL 0573-68-7744

今月の表紙

撮影：中村 次宏 さん（恵那市大井町）

タイトル：満開の下で花見
撮影地：阿木川ダム

桜が好きなので、満開の時期を狙って撮りに行くと、偶然お花見に来ていた家族に出会いました。暖かい春の陽気と家族の楽しそうな雰囲気が伝わるような写真になったと思います。

（カレンダー応募作品より）

旬を味わう

タマネギ

アメとムチ!?
血液サラリ、涙ポロリ

料理に辛味や甘味、そしてうま味を加えてくれるタマネギ。生で良し、煮て良し、焼いて良し、どんな料理とも相性の良い、野菜の万能選手です。ダイコンのように地中に埋もれているので、「根」と思われがちですが、実は肉厚になった葉が茎のまわりに重なり合った状態。つまり「葉」の一部ということになります。

タマネギに含まれる「硫化アリル」は血液をサラサラにし、動脈硬化や高血圧を予防するといわれています。さらに、ビタミンB1の吸収を高める働きがあるので豚肉やチーズなど、ビタミンB1を多く含む食材と一緒に食べれば、疲労回復&スタミナアップに効果的です。ただ、この硫化アリル、空気に触れると催涙性の物質が発生します。

これが、「タマネギを切ると涙が出る」原因。切れ味の悪い包丁を使うと、タマネギの細胞がつぶれて、この物質がさらに発生しやすくなるので、よく切れる包丁を使うのがコツです。

サラダなどで、タマネギ独特のシャキシャキとした食感を残したい場合は、繊維に沿って切りましょう。反対に煮込み料理など、やわらかく仕上げたい場合は、繊維に対して直角に切って繊維を断ち切ります。辛味は水にさらすうちに和らぎます。

貯蔵に向くので、通年売られていますが、やわらかくて辛味の少ない新タマネギは、春先だけに楽しめる、まさに「旬の味」。また紫タマネギもみずみずしく、辛味や香りもマイルドなので、生食に向きます。ただしこの2つは水分が多く傷みやすいので、保存する際は冷蔵庫の野菜室に入れ、早めに使いましょう。

RECIPE

タマネギのチーズ蒸し

調理時間 10分

材料(2人分)

タマネギ	大1個(300g)
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
バター	10g
カマンベールチーズ	1/2個(50g)
黒こしょう(粗びき)	少々

作り方

1. タマネギは皮をむいて、根を切り落とし4つの輪切りにします。
2. 皿に1を形を崩さないように並べます。塩、こしょうとバターをそれぞれのタマネギの上に載せ、ラップを掛けて電子レンジ(500w)で5～6分加熱します(やわらかめにした方が、甘味があっておいしい)。
3. チーズは4つに切り2に載せて、電子レンジで30秒から1分、少しチーズが溶けるまで加熱します。仕上げに黒こしょうを振ります。

※チーズは、カマンベールの他、お好みのチーズでどうぞ。

Heartful Communication
ひがしみの
発行：東美濃農業協同組合(JAひがしみの)●APRIL ／ Vol.205　2015年4月1日発行
編集：企画総務部ふれあい課　〒509-9132 岐阜県中津川市茄子川1646-19
TEL0573・78・0124　FAX0573・68・7724　〈E-mail〉koho@ja-higashimino.gjadc.jp

JAひがしみの ホームページ
ひがしみの産のおいしいレシピや食材、最新情報はこちら
http://www.ja-higashimino.or.jp/
JAひがしみの　検索